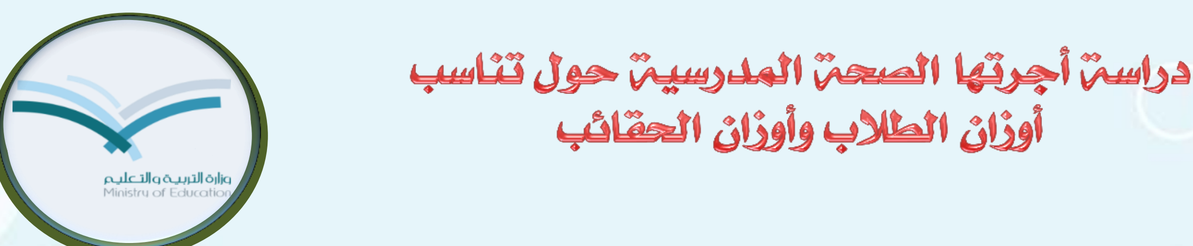


المملكة العربية والسعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بمحافظة جدة
مدرسة الرياض الابتدائية الرائدة



دراسة أجرتها الصحة المدرسية حول تناسب أوزان الطلاب وأوزان الحقائب

نسبة عينية الطلاب في المرحلة الابتدائية	نسبة أوزان الحقائب لأوزان الطلاب
٥٦،٣ ٪	١٠ ٪ أو أقل
٣٣ ٪	أكثر من ١٠ ٪ إلى ١٥ ٪
٩،٧ ٪	أكثر من ١٥ ٪ إلى ٢٠ ٪
١ ٪	أكثر من ٢٠ ٪

الحقيبة المدرسية الصحية

معاً من أجل

حقيبة مدرسية

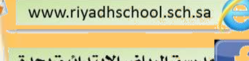
صحية





القائد التربوي
علي بن عبدالله الزهراني


Riy_school
مدرسة الرياض الابتدائية بجدة
Riy.school.jed@gmail.com

www.riyadhschool.sch.sa
c00303d25
@Riy_school
٠١٢/٦٦٧٥١٢٤

مدرسة الرياض الابتدائية بجدة



- أحرص على تعليم ابنك أهمية الإبقاء على قامته مستقيمة أثناء حمل الحقيبة لكي تقيه الإصابة بمشاكل العمود الفقري لاحقاً .
- علم ابنك أن يرتب حقيبته بحيث تكون الأشياء الثقيلة قريبة من الظهر والأشياء الأخف وذات الأسطح غير المنتظمة أو الزوايا بعيدة عن الظهر حتى لا تسبب الضغط المباشر عليه .
- اضبط أحزمة الكتف بحيث تناسب جسم طفلك مع مراعاة أن لا تكون واسعة فتنزل عن مستوى الخصر فتشكل ضغطاً على الظهر .
- علم ابنك أن يحمل الحقيبة بشكل صحيح خاصة إذا كان ثقلها زائد وذلك لوقايته من الآلام وذلك بثني الركبتين وعدم الانحناء بالظهر عند حمل الحقيبة ثم رفعها باليدين ولبس الحزام على الكتف الأول ثم الثاني والوقوف بفرد الركبتين وليس ظهر .
- حذر ابنك من حمل الحقيبة على كتف واحد فقط فذلك يسبب آلاما للعنق والكتفين وقد يسبب اعوجاجاً في العمود الفقري على المدى البعيد .
- إذا احتاج الطفل لإراحة ظهره وحمل الحقيبة باليد فلابد أن تعلمه أن يقوم بالتبديل على كلتا يديه باستمرار .
- عند استخدام حقيبة الجر يجب مراعاة أن يكون مقبض الحقيبة الذي يمسك به الطفل طويلاً بدرجة كافية حتى لا يضطر إلى الالتواء أو الانحناء ، وأن تكون العجلات كبيرة على نحو كاف حتى لا تهتز الحقيبة أو تنقلب أثناء الجر .





أحزمة الكتف عريضة ومبطنة بمادة اسفنجية

وجود دعامة قطنية سميكة من الناحية الخلفية للحقيبة

اختيار المقاس المناسب لطول الطفل بحيث لا تتعد الخصر

